

La promesse du bouddha

Pourquoi le bouddhisme fait-il tant d'émules ? Peut-être à cause de cette lucidité joyeuse qui sait se réjouir de tout et ne s'attacher à rien.

Jean-Paul Ribes

En quinze années de fréquentation des maîtres tibétains, je n'ai jamais assisté à un enseignement qui n'ait évoqué l'aspiration au bonheur, commune à tous les êtres. Dans le bouddhisme, qui compte, désormais, en France, des centaines de milliers d'adeptes, cette idée du bonheur est liée à celle de sagesse et de compassion. Plus généralement, l'aspiration au calme mental, à l'équilibre, à la sérénité, est présente dans la majorité des traditions orientales, dans leur version bouddhiste, taoïste ou confucéenne.

La philosophie

Sont-ce ces promesses qui valent, ici, à ces pensées un succès qui va au-delà de l'effet de mode ? Sans aucun doute. Peut-être que l'amour de la sagesse (philo-sophia) avait fini par faire de celle-ci un objet jamais atteint puisque par définition inatteignable. Comment s'étonner que l'on se jette, désormais, avec tant d'appétit sur les mots simples qui nous disent que "cela" est là, à l'intérieur, que "cela" nous le sommes, que la connaissance et la reconnaissance du réel tel qu'il est (tathata, en sanscrit) peuvent être générateurs d'un état, qu'avec prudence on pourrait qualifier de bonheur ?

Avec prudence, car le mot est sujet à tous les dérapages. La publicité nous a appris que le bonheur, si on le veut, se trouve au Club Méd, ou lorsqu'on prend le volant de sa nouvelle voiture, ou encore à l'annonce d'une promotion par son employeur. Toutes choses assurément appréciables, mais malheureusement marquées au sceau de l'instabilité, peu durables, impermanentes. Mais, au fait, nous disent les maîtres, qu'y a-t-il de permanent ? La jeunesse ? La santé ? La vie elle-même ? Rien de tout cela.

Bonheur-malheur

S'attacher donc à un bonheur aussi précaire, c'est, en fait, s'assurer de souffrir en le perdant. C'est en somme lier, comme deux frères siamois, le bonheur au malheur. Mais si la souffrance malgré tout s'obstine, il faut bien se poser la question : qui souffre ? Ce sujet, ce moi, comment le cerner ? Existe-il seulement, au-delà de ses apparences grossières ? Certes, il y a quelque chose, en nous, qui perçoit, qui sent, qui veut, qui jouit ou qui pleure, mais ces attributs suffisent-ils à prouver l'existence ? Bien sûr, je pense, donc je... Non. Mauvaise voie.

Le secret, la réponse à Hamlet, c'est que l'on peut être et ne pas être

Le réel dans sa plénitude relative peut se révéler, à l'état ultime, vide ! Il n'y a, dans cette affirmation d'un bouddhisme vieux de vingt-cinq siècles, pas plus de contradiction que de prétendre, comme le font les physiciens modernes, qu'une particule peut aussi être

une onde. S'agit-il seulement d'un jeu de l'esprit ? D'une confortable habileté ? Non. C'est une pratique, une vraie. Essayez. Le mot est dit ! Le maître oriental n'a rien à vendre, tout juste quelques propositions à faire pour aller regarder en soi, quelques conseils, quelques précautions pour le voyageur de l'intérieur. Et, surtout, aucune promesse. Essayez.

Par exemple, "donner et recevoir". C'est le nom d'un exercice qu'en tibétain on appelle tong-len. Une gymnastique spirituelle fondée sur le souffle. Expirer, c'est donner ; inspirer, c'est recevoir. Mais on peut également inverser les choses. Inspirer, ce peut être donner, donner la compassion, en prenant sur soi tout ce qui nuit, l'air noir et pollué, les causes de toute souffrance, et en restituant, lors de l'expiration, un air meilleur, purifié.

Car, au cœur de cette vision "sans dieu ni moi", comme le traduit joliment Jean-Claude Carrière dans *La Force du bouddhisme* (Pocket), il y a la compassion, l'altruisme ! Un altruisme puissant, qui ne se contente pas de s'attendrir sur le malheur des autres, mais qui s'en saisit, avec la volonté de l'anéantir. A cette thérapeutique forte, il faut un médecin compétent. Essayons la sagesse. Et la joie, le bonheur dont il était question au début ?

Sagesse-compassion

Précisément, ils émanent de ce couple sagesse-compassion, dont on dira qu'il porte, génère, exige, révèle l'esprit d'éveil, la bodhichitta, cette lucidité joyeuse qui sait se réjouir de tout et ne s'attacher à rien.

Savoir qu'on n'est qu'un passant, que la vie est un moment du cycle, que l'on reviendra, en fonction de ses actes, que la générosité, l'éthique, la discipline, la concentration sont les nourritures de la patience, c'est gagner le Temps. De quoi manquons-nous, sinon de Temps ?

Voilà ce que, entre autres denrées, les traditions orientales portent dans leur musette. Goûtons-les, mais en sachant les apprécier, sans avidité ni égoïsme. Et, surtout, n'en faisons pas un produit exotique à l'arôme bizarre. Rester zen, c'est avant tout rester simple et regarder les choses comme elles sont.

Et puis la plante de sagesse pousse aussi chez nous ! Témoin, cet adage médiéval de Martinus von Biberach, extrait de *La Force majeure* de Clément Rosset (Ed. de Minuit, 1983) :

Je viens je ne sais d'où,

Je suis je ne sais qui,

Je meurs je ne sais quand,

Je vais je ne sais où,

Je m'étonne d'être aussi joyeux.

Diminuer la souffrance

Serge-Christophe Kolm, auteur de *L'Homme pluridimensionnel* (Albin Michel, 1987) et du *Bonheur-liberté* (PUF, 1994) :

Le bouddhisme, c'est une manière de diminuer la souffrance et l'insatisfaction, de façon durable et profonde, notamment la souffrance morale. Cela se fait par des moyens qui, en fin de compte, reviennent à prendre conscience de l'impossibilité de répondre, pour soi, à la question "qui souffre ?", quand on la pose avec suffisamment d'insistance. Car, quand vous dites "je souffre", le jeu consiste à mettre en doute le "je". S'il n'y a pas de "je" qui souffre, il n'y a pas de souffrant. Mais cette conscience, pour la plupart des gens, ne s'acquiert qu'avec suffisamment d'exercice et de connaissance. Le bouddhisme se présente donc comme une thérapie générale (le Bouddha, son fondateur, est souvent appelé médecin).

Le bouddhisme définit un bouddhiste comme une personne qui réussit à diminuer sa souffrance en profondeur et durablement, même si elle n'a jamais entendu parler du Bouddha et de son enseignement (mais, en pratique, dit le bouddhisme, les personnes assez douées pour y parvenir par elles-mêmes sont certainement très exceptionnelles et rares).

Il est possible d'arriver à ce résultat de plusieurs manières. Les meilleures combinaisons de pratiques mentales et d'analyses intellectuelles peuvent différer selon les personnes. C'est pourquoi diverses traditions ont élaboré leurs voies d'accès, avec leurs points communs, bien sûr, mais aussi leurs différences de méthode et de stratégie de progrès.

Le bouddhisme, donc, est universel, mais son but lui impose de tenir compte du point de départ d'une personne particulière dans une culture particulière. De même qu'il y a des bouddhismes thaï, cinghalais, tibétain, chinois ou japonais, il y a, quelle que soit sa diffusion, un bouddhisme français, européen, occidental, moderne.

Il est aussi naturel que certains Occidentaux trouvent certaines voies développées en Asie particulièrement adaptées à leur tempérament, leurs problèmes et leurs capacités. Mais la plupart d'entre eux ont davantage besoin d'un bouddhisme qui leur soit approprié, qui tienne compte des difficultés propres à leur culture, et qui utilise au mieux les vertus inhérentes à celle-ci.